



技術にこころをこめて75年



HITACHI

シンプルがいいね、技術も。

近年、技術はますます高度で複雑になってきました。専門知識を持った人や経験を積んだ人でなくては扱えないような機械もふえています。でも本来機械は、誰もが気軽に使えるものであるべきでしょう。これからの技術には単純明快なわかりやすさが必要です。いま日立はインターフェイスという言葉のもとに、人間と技術とのよりよい関係、誰もがかんたんに使いこなせる技術の実現をめざして研究・開発をすすめています。



技術との自由な対話
Interface

株式会社 日立製作所

宣伝部 〒101 東京都千代田区神田駿河台四丁目6番地 TEL東京(03)258 1111(大代)

ハンドボール界に衝撃波！ 大同特殊鋼選手が不祥事

事件のいきさつ

逮捕された田口勝利と名取和成の供述を総合すると、次のとおりである。

田口と名取は、6月8日(土)神奈川県藤沢市で開かれたハンドボール日本リーグ大会に出場した後夜9時頃宿泊先の横浜市中区のビジネスホテルに帰って夕食をとったが、そこへ田口の中学時代の友人配管工見習渡辺寿直(23才、東京都練馬区在住)が訪ねて来たので三人で10時頃外出した。(ホテル外出時の所持金は田口二万五千円、渡辺二万一千円、名取四万円、合計七万六千円)

三人は、伊勢佐木町周辺の繁華街の一杯呑屋で酎ハイ6杯位ずつ呑み3人分約一万二千元を田口が支払い、渡辺は田口に全所持金一万一千円を渡した(合計残高二万四千円+四万円)。三人は、2軒目のスナックのバーで水割り3、4杯ずつ呑んで三人分約一万八千元を田口が支払って(合計残高六千円+四万円)外へ出、宿舎の方へ帰ろうとしたところ、通りで二人の女(「売人風」)に男二人が口説いている風だったので「何してゐるんだ」と声をかけ通り過ぎたが、暗い通りへ出てしまったので引き返す際、(以下、起訴状の公

訴事実原文のまま)

公訴事実

渡辺、田口は、6月9日午前1時55分ころ、横浜市中区伊勢佐木町二丁目八番地の七付近路上において、二人の男に言いがかりをつけて右両名から金員を喝取しようとして企て、右両名に対し渡辺が「さっさから何やってんだ。女の子をひっかけてどこ行くんだ。あんまりふざけたまねするとこの辺歩けなくなるようにしてやるぞ。」「金貸してくれ。」などと、田口が「金貸してくれ。」おれ達は泊る所がないんだ。」などとそれぞれ語気鋭く申し向けて金員を要求し、渡辺が一人の胸倉をつかんで付近路地内に連れ込み、両手で顔面を数回殴打するなどし、田口がもう一人に対し「大きな声を出すんなら出せ。その代り彼はもうなつても知らんぞ。」などと語気鋭く申し向けた上肩口をつかんで付近の路地内に引きずり込もうとしたが名取に「早く帰ろう」と言われて手を離れたが、更に渡辺に加勢しようとする相手の肩に手をかけたが、また名取に「よせよ」と言われて止めた。

相手の一人は渡辺の暴行により、加療約一週間を要する顔面、胸部挫傷の傷害を負ったというも

のである。

三人が宿の方へ向かう途中バトカーに会って職務質問を受け逮捕された。名取は、バトカーを見て怖くて宿へ逃げ帰ってから逮捕された。

なお、60年6月28日田口は起訴され、名取は不起訴処分となった。

日本協会の対応

日本協会は6月11日(火)午後5時から岸記念体育館において緊急常務理事会を開催し別記のとおり処分を決定した。また、日本協会の役員の責任については、渡辺強化部長、安藤日本リーグ運営委員長から辞意の表明があったが、今回は大森事件とは異なり一次的には一チームの選手の日常生活を含めた行動範囲から生じた事件であること、ナショナルチームの野田清監督は「鬼軍曹」と呼ばれる程ナショナル選手の日常生活も含めて指導は厳しくしていたこと、強化部長、専務理事も機会ある毎に選手に対し真の強化のためには個人の生活を自ら律する自覚が先決であることと強調していたこと、田口らは本人らの精進によりこの一年急速に成長し今回のような事件を起こすとは最も密接に接しているチーム関係者にも予測できなかったなどを考慮し、しかし、結果的にはこのような事件が発生したこと、国民、スポーツ愛好者及び日体協、JOC、文部省など関係者に対し多大の迷惑をかけたこ

とについてはその重大さを認識するとともに、関係者に迷惑をかけるような配慮して即刻厳しい対応をした大同特殊鋼の心情に思いを致し、日本協会関係者もその苦渋を同じくして、国民の信頼回復に最大の努力を傾注すべく、同日報道機関に対し別記のとおり声明を発表した。

6月23日(日)に開催された日本協会の評議員会で右常務理事会の決定は承認された。

大野専務理事談

「今回の事件は深酒をした上での偶発的な事件とはいえず、熱心なハンドボールの指導者および愛好者に与えた屈辱は余りにも大きいと言わなければなりません。大同特殊鋼の厳しい対応もそれを考慮してのことだと思いますが、私たち日本協会関係者の心情も全く同じで指導者ならびにフアンの皆さんに心からお詫言ひ申し上げます。

今後、ナショナル選手は勿論ですが、各チームに怠惰ムードはないか、選手個人に慢心はないか、チーム指導者とも意思疎通をよくして再点検する必要があります。

それから、今回のような私生活上のことになるとその指導は難しいですが、しかし、これも結局は本人の自覚の問題ですから、コーチおよび僚友が手を携えて心がければ不可能なことではありません。皆さんのご協力をお願いいたします。

処分

① 田口勝利、名取和成の両名は日本ハンドボール協会の競技者として登録を無期限に抹消する。

② 大同特殊鋼チームは、昭和60年6月11日から昭和61年3月31日まで、日本ハンドボール協会の管掌する競技会並びにその他の一切の試合に出場することを認めない。

③ 現在日本協会のナショナルチームのメンバーに登録されている全選手を辞退させるという大同特殊鋼チームの意向を尊重し、辞退を認める。

④ ナショナルチームの野田監督については、その辞任の意志を尊重し、その辞任を認める。

日本協会声明

日本ハンドボール協会は、今回の事態を重視し、国民並びに関係各位に衷心より陳謝するとともに、今回の事件を単なる一チームの選手管理上の問題として処理することなく、私達自身、選手並びに指導者に対する、人間形成の面での指導の重要性を一層深く認識し、一刻も早く国民の信頼を回復するよう最大の努力を傾注する決意である。

第26回全日本実業団選手権

男子

大同特殊鋼が圧倒的強さで二連覇を飾る

第26回全日本実業団選手権(男子)は、5月10日から12日までの3日間、愛知県体育館で開催された。

60年度最初の栄冠を目ざして10チームが参加、熱戦をくり広げた。昨年末全日本総会で6連覇を達成した湧永製菓が、準決勝で昨年のこの大会同様本田技研鈴鹿の前に敗れ去り、決勝はこの本田と大同特殊鋼という昨年と同じ顔合せとなった。

決勝は、この大会ベテランと若手がうまくかみ合っている大同が終始本田を圧倒、23-13という大差で降して2年連続10回目の優勝を飾った。

▼1回戦

本田技研 14 トヨタ 101-59

爽風会 21 101-59

○：爽風会のGK橋本の好守が光った一戦だった。

爽風会は前半立ち上がりGKの好守と山野、松下のサイドシュートなどで、11分5-2とリードしペースをつかんだ。一方トヨタ車体は、前半終了間際松井の連続速攻などで9-11の2点差とした。

しかし、後半立ち上がりにはトヨタ車体は藤長がサイドシュートを決め1点差としたものの、その後は爽風会のディフェンスを攻めあぐみ無得点が続いた。この間爽風会には真砂のカットインや山下の速攻などでリードを広げ、後半20分には19-11と試合を決定づけた。

得点 0 0 1 2 3 1 1 5 0 0 1 0
田林野長原貝村井井村島田
[車] 宮村長藤磯磯河松高田中養

得点 0 0 0 0 6 5 2 4 4 0 0 0
三橋藤香山真 船山松金横
トヨタ 23 131-111 22 中村荷役自動車

○：前半は両チーム共持ち味を生かした攻めでスタートした。先手は中村荷役・三尾の高い打点からのロング。対するトヨタ自動車は山内、香井の相手ミスからの速攻で得点を重ねた。以後両チーム共点の奪い合いとなり、前半は11-10と中村荷役がリード。

後半も中村荷役の優勢で試合は始まった。トヨタ自動車は前半にも増してシュートミスなどミスが目立ち始め、シュートコースの狙い過ぎがもとで相手の速攻を受けるといふケースが続いた。しかし後半も中ばを経過した頃からにかに中村荷役に疲れが出始めたのか、シュートの有効打は数少なくなる一方、トヨタはセットからの攻撃で確実に点を積み重ねていった。後半も終了間近、遂にトヨタは22-22と並んだ。結局、トヨタ自動車・相本の得点で逆転、23-22でトヨタが勝った。

得点 0 0 2 7 1 6 1 4 0 1 0 0
井次口土木成野尾田原井田
[村] 石末坂福大下小三塚長酒津

得点 0 0 4 2 0 1 3 5 7 1 0 0
津西口木江水本田井内本永
[自] 生中坂高堀乙相川香山久松

得点 0 0 4 2 0 1 3 5 7 1 0 0
大 同 32 1715-86 14 本田技研特殊鋼

○：前半開始直後、大同は相手の攻撃を許さず一気に3点を先取

した。大同の攻撃パターンはバラエティに富んでいて、打点の高いロングシュートから敏捷なカットイン・プレー、また小技のポストプレーまですべてに有効打が数多く見られる。それに対し爽風会の攻撃は、相手フリースローエリア内での組立てが難かしく、厳しい大同のディフェンス・チェックに有効打は数少なく、単発的な攻撃になってしまった。しかし、その中でも爽風会GK三宅の好守が光り、大同の速攻を数本防衛したのが輝いている。前半は爽風会のパスミスも多く見られ、試合のペースは常に大同がリードし15-6で終了。

後半に入っても状況は相変わらず大同のリズムで進行していった。得点 0 0 0 2 1 4 0 6 1 0 0 0
宅本原西野砂 谷下下沢井

得点 0 0 0 2 1 4 0 6 1 0 0 0
三橋藤香山真 船山松金横

得点 0 0 0 2 1 4 0 6 1 0 0 0
大 同 32 1715-86 14 本田技研特殊鋼

○：前半開始直後、大同は相手の攻撃を許さず一気に3点を先取

した。大同の攻撃パターンはバラエティに富んでいて、打点の高いロングシュートから敏捷なカットイン・プレー、また小技のポストプレーまですべてに有効打が数多く見られる。それに対し爽風会の攻撃は、相手フリースローエリア内での組立てが難かしく、厳しい大同のディフェンス・チェックに有効打は数少なく、単発的な攻撃になってしまった。しかし、その中でも爽風会GK三宅の好守が光り、大同の速攻を数本防衛したのが輝いている。前半は爽風会のパスミスも多く見られ、試合のペースは常に大同がリードし15-6で終了。

約10分経過後、大同は24-7で勝利を確信したのか、蒲生、小野を引き上げた。結局 後半中ばの爽風会の追い上げむなしく、大同は32-14と引き離して準決勝へと駒を進めた。

日新製鋼 31 1714-1111 22 大崎電気
○：前半25分過ぎまでは一進一退のゲーム運びであったが、日新は西山、吉見の3連続シュートを決め、前半を14-11とした。

後半立ち上がりは互いに1点を奪い合い、このまま接戦になるかと思われた。しかし、10分過ぎたところで大崎は日新・西山にマントウマンとしたが、日新はこの時に森、藤井らが次々と得点を決め、17分過ぎには25-15と差を広め、0 0 5 6 0 5 0 4 1 0 0 1
得点 0 0 5 6 0 5 0 4 1 0 0 1
[大] 岡矢松東武首中山越菅宮星

得点 0 0 4 2 9 2 2 8 3 0 1 0
新川田 山田見斐井田瀬木若
[日] 西森 徳西吉甲藤堀一高脇

得点 0 0 4 2 9 2 2 8 3 0 1 0
大 同 32 1715-86 14 本田技研特殊鋼

○：前半開始直後、大同は相手の攻撃を許さず一気に3点を先取

けることになった。
大崎は退場3回、一時は4名の
ディフェンスとなったことも痛か
った。

湧水製菓 25 [1213 | 711] 18 三陽商会

○：三陽の早いぶしで、前半
は1点を争う好ゲームとなった。
15分過ぎまでリードされていた三
陽は、左サイドの反則から得たP
Tなどを連続して砂川が決め、20
分には8-7と逆転した。しかし
湧水も主村のPTで同点とした後
カットインプレーや連攻で得点し
前半13-11と再び逆転した。

湧水は後半立ち上がりには志賀が
退場となったものの、その後三陽
のパスミス、オーバーステップを
誘い、荷川取がポストプレーを山
本がパスカットからの速攻をたて
続けに決めるなどして20分過ぎに
は22-12と差を広げた。25分過ぎ
三陽も実方の左45度、山口のボス
トなどで反撃、27分過ぎには速攻
ノーマークシュートをGK内野が
好守するなどしたが、時すでに遅
く、結果は湧水の楽勝となった。

得0021730032000
陽山野 山口口原方家藤村原
三内 関 田砂山石実清安河吉

GK F P (審・小沼山)
藤上駒村本賀田取本田原
永ノ池生主藤志内荷山原
得0 3350502610
25 (3) PT (6) 18

本田技研 29 [1811 | 9] 15 トヨタ
鈴鹿 29 [1811 | 9] 15 自動車

○：両チーム共立ち上がりミス
が目立ちなかなか得点をあげるこ
とが出来なかった。しかし、5分
過ぎ頃から本田技研鈴鹿が徐々に
ペースをつかみ、10分過ぎには4
-0とリードした。トヨタ自動車
もGK中西の好守によりペースに
乗るかと思われたが、ミスが多く
ベースに乗れないまま前半を11-
6と本田のリードで折り返した。

後半に入ると、本田技研の速攻
が目立つようになり、徐々に点差
が広がっていった。トヨタも香井
のサイドシュートなどで反撃を行
なうが、攻撃が単調となり得点を
あげることが出来ず、最後まで本
田技研鈴鹿のペースで終わった。

得0020000236101
津西口木江子本田井内本永
自中坂高堀乙相川香山久松

GK F P (審・西福沢井)
鹿尾木松野木上井屋山口本
鈴鹿 29 [1413 | 1010] 20 トヨタ
三陽商会は、開始直後、動きの固い
三陽商会は、トヨタ車体GK宮田
にPT、ノーマークシュートを好
守され、苦しい滑り出しとなった。
一方、トヨタ車体は長野、磯貝が

カットイン、PTを確実に決め順
調に滑り出した。しかし、15分過
ぎ頃から徐々にエンジンのかかっ
て来た三陽商会は、早い詰めによ
るディフェンスでトヨタ車体のミ
スを速攻に結びつけ、13-10と
リードし、前半を終了した。

後半7分過ぎから三陽商会は、
山口、実方の速攻などで10点を連
取し完全にペースをつかんだ。し
かし、残り10分にはトヨタ車体も
速攻を決め追い上げたが、結局27
-20で三陽商会が逃げ切った。

得0010111420010
田林野長原貝村井井村島田
車 宮村長藤萩磯河松高田中養

GK F P (審・浅日野比)
陽山野 山口口原方家藤村原
三内 関 田砂山石実清安河吉
得0030380039010
大崎電気 27 [1116 | 127] 19 中村荷役

○：大崎の早いぶしで中村の
攻撃が思うように出来ず、シュ
ートミスなどが目立った。それに比
べ大崎はロングシュート、ポスト
プレーなどをからめた大きな攻め
で着々点を差を広げた。前半の終
盤、大崎のPTがGKの顔を強く
打、それに発奮したのか、中村の
ディフェンスが締まり、残り5分
は中村のペース、結局16-7の9
点差で終了した。

ストプレーと三陽のロングが冴え
中村ペースで始まったが、中盤は
パスミス、シュートミスが多発し
ペースを乱し自滅していった。大
崎は立ち上がりこそシュートミス
などが目立ったが、中盤はペース
を取り戻し、着実に得点を広げた。

終盤、中村が激しく追い上げたが
前半の失点が大きく、5点差まで
が精一杯であった。

得000525250230002
井次口士木成野屋田原田井
村 石末坂福大下小三塚長窪酒

GK F P (審・西福沢井)
部内岡江田藤田本迫田崎野
大岡矢松東武吉中山越菅宮星
得00362254230001
三陽商会 28 [1117 | 9] 15 トヨタ

○：立ち上がり三陽はパスカッ
トから清家の速攻で先制点をあげ
その後も堅い守りから速攻、関の
ロングシュートなどで得点を重ね
た。これに対して、トヨタも山内
のロングシュート、相本のカット
インで反撃するが、エース川田へ
のマークが厳しく、思うように得
点があがらず、前半で17-6と大
差がついてしまった。

服飾文化の発展とともに

三景グループは、企業の使命感と創造の精神を礎に、
不断の歩みを続けています。

株式会社 三景



代表取締役社長 北野喜美夫
本社 〒101 東京都千代田区岩本町3-4-12 TEL. (03)861-7161

<p>得00062421400000 大岡矢松東武首中山越菅宮星</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>	<p>得00000131640000 三橋香山真 船山松金横</p>
19	(2)	P T	(2)	15								

<p>得0006436303012 上秋田高小市河浦海内佐</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>	<p>得00010323600000 川田 田山見斐井田瀬末若</p>
28	(2)	P T	(4)	15								

<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>	<p>得00010003116145 大中佐三田立尾玉栗吉田坂</p>
22	(3)	P T	(2)	20								

<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>	<p>得00024211340010 宮村長藤萩 磯河松田中養</p>
18	(2)	P T	(2)	14								

くらし、ひろげるジャスコのカード

会員募集中

ファッションから食品まで
サインひとつでお買物。
ご入会手続きも簡単です。
お気軽にお申込み
ください。



1234-56789-1231
87-08-JR

お支払いもいろいろ

- 月々のお支払いがラクな
リボルビング払い
- 手数料なしのおトクな
一回払い
- お求めはいま、お支払いは
ボーナス一括払い

お申し込み、お問い合わせは、ジャスコ各店
サービスカウンター又は、販売員におたず
ねください。





昨年と同じ顔合せの決勝戦、大同が大差でふり切る
(写真は大同・小野のシュート)

○：試合開始早々速攻合戦とな

大崎電気 26

1 4 8 13
0 3 10 11

24 三陽商会

▼5位決定戦

宅本西川野砂 谷下沢井
三橋香小山真 船山松金横
得0010034660000

20 (3)

G K F P (審・銅・沼山)

王中坂平高堀乙川香山久松
津西口野木江子田井田本永
得0011004930001

(3) 19

う展開となったが、大事なところ
でトヨタがPTをはすすなどのミ
スを犯し、爽風会が辛くも逃げ切
った。

部内岡江田藤田本迫田崎野
岡矢松東武首中山越菅宮星
得0051592310000

26 (0)

G K F P (審・板・岩・本・倉)

陽山野 山口川口原方家藤村原
三内 関 田砂山石実清安河吉
得00413100600000

(1) 24

り、両チームコート内を激しく行
きかうが、何れのシュートもGK
に阻まれ決定打とならない。特に
三陽はGKの守りが堅くやや優勢
だったが、途中から大崎のロング
シュートが決まりだし、大崎優勢
のまま前半を終えた。

▼3位決定戦

湧水製菓 27 (1512-113) 18日新製鋼

の高さを生かした攻撃と三陽のボ
ストプレーが目立った。終了30秒
前三陽のシュートが決つて同点と
なり延長戦となった。

▼決勝

大同 23 (1211-8) 13 本田技研
特殊鋼 23 (1211-5) 13 鈴鹿

延長戦では1点ずつを取り合う
形が続いたが、三陽に決定打がな
く、結局26-24で大崎が勝利を取
めた。

○：開始30秒、日新・藤井がい
きなりディフェンスの間をぬうシ
ュートで先行したが、2分過ぎ、
湧水の酒巻のロングシュートで1
点を返し、その後は互いに取つて
取り返すといったシーソーゲーム
が展開された。15分過ぎに湧水・
玉村、池ノ上のシュートで2点差
にしたが、すぐに日新も藤井の連
続シュートで追いつき、結局13-
12と湧水の1点リードで前半終了。
後半に入ると湧水の4連続ゴー
ルでスタート。その後日新も3点
を返すが、10分過ぎから湧水は9
連続得点をあげて勝負を決めた。

対する大同は、フリースローか
らポストへの攻撃を中心に、田口
高村が良く動き、高打点からシ
ュートを決めた。

後半5分まで両チーム接戦とな
りなかなか点差が広がらず3点差
のまま。しかし、5分過ぎから15
分間、本田は大同ディフェンスを
攻めあぐんで無得点。その間に、
大同は田口、中本コンビによるポ
スト、ロングとうまく攻め確実に
得点を重ねる。

本田はラスト5分若手中心にな
った大同を攻め、結局10点差でタ
イムアップ。

得0031151071000
新川 田山見斐井田瀬木若
日西 谷森 徳西吉甲藤堀一高脇

得001003011124
鹿 畑尾木松野木上井屋山口本
鈴 大 中 佐 三 田 立 尾 栗 吉 田 坂

G K F P (審・銅・沼山)

PT (3) 18

得00567300010005
湧井 上駒村賀川田取田原巻
永 池生主志中内荷原橋酒

PT (4) 27

G K F P (審・板・岩・本・倉)

PT (0) 23

得0063331701020
大 同 村吉口村野川本井生田藤藤
秋 田 高 小 市 中 河 蒲 海 内 佐

大崎電気工業株式会社

取締役社長 渡辺 和美

本 社 東京都品川区東五反田2-2-7
電話 03 (443) 7 1 7 1 (大代表)
営業所 札幌・仙台・大阪・広島

電力量計・電流制限器
漏電しゃ断器・計器用変成器
配分電盤・監視制御装置
タイムスイッチ

第26回全日本実業団選手権

女子

大崎電気が昨年に続き「女王」の座に

第26回全国実業団選手権（女子）は、5月8日から10日までの3日間、大阪市中央体育館で開催された。この大会、昨年末全日本総合で初優勝を飾った日立栃木が2回戦でジャスコに敗れ去り、決勝は大崎電気と立石電機という昨年と同じ顔合せとなった。雪辱に燃える立石が前半いい出足でリードを奪ったが、次第に大崎が反撃、前半終了間際に逆転、後半の出足から一気に加點して立石を突き放し、2年連続3回目の女王の座についた。（戦評用紙が掲載分しか報告がありませんでした）

▼1回戦

東京重機 18 (8-4) 9ソニ

得0 1002300120
石 木瀬九田渡村下口元崎
〔阿多〕 斜光石久馬中山山藤江

GK F P (審・秋・山根)

機 瀬井崎川川本尾谷林田田
〔重〕 深石山市大中松古大矢安

得0 01610020350
〔深〕 石山市大中松古大矢安

日立栃木 26 (9-3) 11ムネカタ

得0 00303040010
〔藤〕 水谷部田林野井知村田藤
〔遠〕 清藤岡吉小海酒和田太佐

GK F P (審・奥・田)

立 生本打田水屋田永岸沢口原
〔日〕 葛岡手前清土吉神山井山菅
得0 038100314501
大和銀行 25 (12-13) 12北国銀行

得0 05002310100
〔北〕 宅川 後田下 山玉田崎
〔国〕 新中 丹中松 丸小吉川

GK F P (審・前・永)

和 浜見成西添水田谷田田木村
〔大〕 高増秋上川若植天前九佐上
得0 00241530505
〔日〕 本 〔21-14〕 87 15シヤ
ビクタ 26 (12-14) 15シヤ

得0 005200000012
〔山〕 島辺崎元沢菅瀬子田田昭
〔シ〕 丸成渡島海松小百金武平海

GK F P (審・井・上崎)

得0 02261020000
〔日〕 波小中門武長遠下平根宮太



準決勝のブラザー対立石。
ブラザーがよく健闘したが及ばなかった。

▼2回戦

大崎電気 33 (14-19) 17東京重機

得0 00050114400
機 瀬井崎川川本尾谷田田林
〔重〕 深石山市大中松古矢安

GK F P (審・秋・山根)

得0 050530001748
〔大〕 梅藤宮石時徳沖深塩相京
〔崎〕 野田嶋井實瀬山沢谷玉姫尾

ジャスコ 25 (13-12) 17日立栃木

得0 011011200200
立 生本打田水屋田永岸沢村苗
〔日〕 葛岡手前清土吉神山井中尾

GK F P (審・秋・永)

得0 07134112510
〔村〕 田沢田勢木本丸村藤部重
〔立〕 木小寺石伊三宮十野近服徳

ブラザー 28 (11-17) 18大和銀行
工業 28 (11-17) 18大和銀行
得0 00602210502
〔大〕 高増秋上川若植天前九佐上

GK F P (審・奥・田)

〔立〕 添敷木池井村田田山山下山
〔大〕 畑大荒小赤中太久奥森松黒
得0 021233202130

立石電機 22 (10-12) 12日立
得0 020511002020
〔日〕 渡小中門武長遠枝下根宮太

GK F P (審・井・上崎)

〔石〕 木下枝藤園村上口内嶋ツ川
〔立〕 荒竹是近亀岩池江山野比長
得0 001110335621

敗者戦

北国銀行 23 (16-7) 17ソニ

○ソニ二国分・光瀬が先制。
対する北国銀行もキャプテン中川
で追いかける、10分まで互角の戦い。

初出場のソニーは、2試合目とあってリラックスしており、藤元のロング、大和銀行から移籍の馬渡の速攻で一気に3点リード、結局前半は9-7で折り返す。

後半に入ってディフェンスの甘くなったソニーに、北国は中川、中田のロングで逆転、ソニーも粘ったがリードされてからのゲーム展開ではブレにミスが目立ち、最後3分間には連続得点を許し、北国に一日の長をゆずった。

得0 2101401170
北国 木瀬丸田渡村下口元崎
[ソ多] 斜光石久馬中山山藤江

G K F P (審・奥田) P T (0) 17

得0 8233220300
北国 後田下 荒 山玉田崎
[北] 新中 丹中松 丸小吉川

レ 22 [1210 8] 16ムネカタ
レ 22 [1210 8] 16ムネカタ

○：シャトレゼの海道昭が長身を利してのロングを簡単に決めて先行した。この2点を常に追う形でムネカタのゲーム展開となり前半を10-8で折り返した。

後半に入って海道昭のシュートがムネカタのゴールにさく烈、連続5点と7点のリードを奪ったシャトレゼは、以後前半には使わなかった速攻、サイド、ポストと多彩なプレーで圧倒。

ムネカタは、小林の健闘が光った一戦だった。

得000061500400000
[メ] 藤水谷部田林野井喜村田藤
ム 遠清藤岡吉小海酒和田太佐

G K F P (審・前川) P T (0) 16

得001413103081
[シャ] 山島辺崎元沢瀬子田田昭林
道 九成渡島海松白金武平海小

東京重機 16 [4175] 12大和銀行

○：大和銀行は、立ち上がり上西、天谷、植田と3点を連取して好調を伺わせたが、山崎、安田の得点。東京重機も冷静さを取り戻し、前半8点を1人で叩き出した安田の大活躍で12-5と重機リードで折り返す。

後半も立ち上がりは大和が2点を先取。更にノーマークのチャンスをと2回はずして得点が止ってしまった。一方重機は、大林の速攻、古谷のサイドと得点を重ね、10分で勝負を決め、余裕あるプレーを随所に見せて楽勝した。

得000200131230
[和] 浜見成西添水田谷田木村瀬
大 高増秋上川若植天丸佐上赤

G K F P (審・奥田) P T (3) 12

得000200033080
[機] 瀬井崎川川本尾谷林田田
重 深石山市大中松古大矢安
日 立栃木 22 [111 107] 17日

本16 (2) P T

○：日本ビクターは、日立栃木の要型1-5ディフェンスの早い詰めにとまどい攻撃のリズムが合わず、前半10分よりシュートらしいシュートがなく、ペナルティを含めて2得点とリズムを崩す。

一方、日立はGKの好守と3連続速攻で加点。

後半、互角の戦いに見えたが、ビクターは相手防御ラインを崩せず、一方日立は速攻により加点、ビクターは17得点中速攻2点、ペナルティ7点と日立の防御ラインを崩すことが出来なかったが、知ることが出来る。

速攻得点が日立9点、ビクター2点と帰陣の速さなど、体力、技術、攻、防とも日立が優位であった。

得001029002210
[日] 渡小中門武長遠枝下根宮太

G K F P (審・前川) P T (8) 17

得000381212125000
[立] 生本打田水屋田岸沢口原苗
日 葛岡手前清土吉山井山菅尾

準決勝 大崎電気 30 [1416 710] 17ジャスコ

○：両チームとも立ち上がり3点まではシーソーゲーム。先に大崎電気が李京姫の得点で抜け出る。大崎は両季を中心に得点、特に李京姫のシュート及びパスが生き、

16点を取る。一方、ジャスコは李京姫にふり回されている感じでディフェンスが甘くなるのと、シュートが大崎GKに好守された。後半に入ると、大崎はたて続けに6点をゲット、試合を決定づけた。

全体的に見て抜け出た大崎がやることをすべて成功し、逆にジャスコは裏目になる。

得0060240012211
[ヤ] 村田沢田勢木本丸村藤部重
深 木小寺石伊三宮十野近服徳

G K F P (審・井上崎) P T (1) 17

得0035730000480
[崎] 野田嶋井實湖山沢谷玉姫尾
大 梅藤宮石時徳沖深塩李李松

立石電機 26 [1313 91] 20プラザ

○：攻防にミスが少なく総合力に勝った立石電機が、後半小池に疲れが見えたプラザに工業をふり切った。

前半、プラザが良い立ち上がりを見せたが、立石が9分に追いつく。

得0021113300000
[工] 添森木池井村田田山山下山
ア 畑大荒小赤中太久奥森松黒

G K F P (審・中根) P T (3) 20

得001031304662
[石] 木下枝藤園村上口内嶋サ川
立 荒竹是近亀岩池江山野比長

“まごころのおつきあい”が私たちのモットーです。

あなたの銀行

北國銀行

本店
石川県金沢市下堤町
店舗
石川・富山・福井
東京・大阪・名古屋
京都・124か店



決勝戦、大崎・石井のシュート

つき、一進一退の白熱した攻防を見せた熱戦だった。特に8得点をあげたブラザー・小池の活躍が目をつけた。

立石は最後までリズムを崩さず素晴らしい攻防に終始した。

▼11、12位決定戦

ソニー 18 (10-9) 16 ムネカタ

得000424150000

藤水谷部田林野井喜村田藤

遠清藤岡吉小海酒和田太佐

GK F P (審・秋・永)

石木瀬丸田渡村下口元崎
得000424150000

▼9、10位決定戦

北国銀行 29 (1128-45) 9 シヤ

レ1ゼト

得000221200010001

山島辺崎元沢昭野瀬子田田

丸成渡島海松海星百金武平

GK F P (審・秋・山根)

宅川 後田下 荒崎山玉田

得0047503310042

北新中 丹中松 川丸小吉

得0001112340020

浜見成西水田谷野木村瀬

大高増秋上若植天丸西佐上赤

GK F P (審・丸・奥田)

日渡小中門武長遠下根宮工太

得004026006101010

日渡小中門武長遠下根宮工太

20 (1) P T

(2) 13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

13

▼5、6位決定戦

日立栃木 23 (1013-86) 14 東京重機

得000150000200040

機瀬井崎川本尾谷林田田

重深石山市大中松古大矢安

GK F P (審・秋・山根)

立生本打田水屋田岸沢口原曲

得0005213180003

工葛岡手前清土吉山井山菅尾

ブラザー 23 (1112-88) 16 ジャスコ

業業 23 (1112-88) 16 ジャスコ

ダブルポストによる攻撃法で試合が始まった。開始早々、ジャスコは伊勢のポストシュート、寺沢のロングシュートと幸先のよいスタートを切ったのに対して、ブラザー工業も赤井のサイドシュート、小池のロングシュートと負けずに得点を重ねた。

その後、ジャスコは寺沢、ブラザーは小池を軸にして互いに点を

取り合ったが、前半残り3分、ブラザーはフォーメーションプレーから4連続得点をあげ、前半12

8で折り返した。後半、ジャスコは伊勢が小池をマンツーマン気味にマークする

1・5防衛に切りかえばん回を計ったが、ノーマークシュートをブラザーの細添にこごとく守られ、思うように得点を重ねることが出

来なかった。

それに対してブラザーは、最初ジャスコの防御システムにとまどいを見せたが、相手のミスからの速攻で得点を重ね、危げなく逃げ切った。

得000605100031000

ジャ村口沢田勢木本丸村藤部重

得00027226300010

添森木池井村田田山山下山

得00027226300010

大崎電気 24 (1212-811) 19 立石電機

○：前半立ち上がりよりGKの好守に支えられ優勢にゲームを支配した立石であったが、大崎の両李の奮起により24分に同点にされてから立石の守りに乱れが生じ、主導権が大崎に移ってしまった。

後半、リズムに乗った大崎が多

彩な攻撃を見せ、必死に追いつが

る立石をふり切り二連覇を飾った。

得000010203500

立荒竹は近亀岩池江山野比長

24 (3) P T

(1) 19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

19

各種記念品 バッチ・メタル・優勝カップ・楯 トロフィー・ネクタイ止・金銀製品 製造販売

シマダ 記章株式会社

電話 東京(03)973-0741代 東京都板橋区中丸町49-3

molten®



MTHJ 標準球
●天然皮革 ●標準重 230g

瞬間、
信頼の手がかり!

独自の32面体
ノンスリップ構造で
ダイナミックプレーを演出する

モルテンハンドボール

独特のリップ形状とパネル間段差の“32面体ノンスリップ構造”で確かな手がかりを生み出すとともに、ナイロン糸巻構造をほどこし、すばらしい耐久性、真球性をも実現したモルテンハンドボールは、日本ではじめて国際ハンドボール連盟(I.H.F.)公認を獲得。ハンドボールの圧倒的な人気と信頼を集めています。

●日本ハンドボール協会標準球(J.H.A.)
●国際ハンドボール連盟公認球(I.H.F.)

モルテン
ハンドボール

株式会社 青島デン
〒400 名古屋市東区横川 5-1-1 ●130 番(052)425-7541
東京・大阪・広島・名古屋・福岡・札幌・ロサンゼルス・ジュネーブ

売ってないものは、作るしかない。



の



アロハのパンツ、作り直したハワイで買ってきたデッドストックユーの
ためにバラしたんです。Y.G.ってイニシャルもいれましてのよ。私の
お胸からユーのお胸へ。型に入ったら、シリーズでクリエーティブし
てくださいますか? 人前、私以外の人に見せないこと。それ
から、私が作ったわけだから、できれば、その、洗うのも私にやらせ
てください。ご後付ください。(ブラザーコンパルαII) 1 変え
て、280個ものぬい、方や最大20まで組み合わせできる文字・模様め
い。別売のカフセル(どうぶつ)(のりものと風景)。などを記憶するかし
こいマシンです。2 描ける。オリジナル模様を5つまでメモリーして、糸
で輪が描けます。3 シャベル。ブラザーだけの“ソーキングマシン”。描
作を8段階の声でアドバイス。初心者でも誤操作を未然に防ぐ親切
なマシンです。



で。
コンパルαII

Z23-B861 現在価格 238,000円

ブラザー工業株式会社
名古屋市東区横川通9-15 千467
TEL (052)824-2511(代表)

▼
1
部

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

アメリカで学んだこと

これからの体力

トレーニングを考える

渡辺慶寿



ランニング計画 (Running Program)

疲労は、われわれを憶病にする。身体的な調節の欠如が、精神や技術に影響を与える。身体的に疲労を感じた時は、プレーが鈍くなり、守勢に回ることになる。すなわち、集中力や反応が鈍くなり、積極的なプレーができなくなる。

以下に述べるランニング計画は、非常に早く、激しい練習からの回復を図るためのものである。しかし、最大に努力した時は、常に疲労することを理解しなければならぬ。このことを裏がえせば、常に努力している選手は、疲労を防ぐ要因にもなるということで疲労感が遅くなる選手は、成功のチャンスも非常に高くなる。

このランニングプランは、ゲームを有利に戦うためや各プレーヤーが徐々に効果的に準備する方法であり、毎日の練習の中に取り入れられるべきものである。ランニングの強度と量は、周期的になつていて、高い強度の運動負荷からの回復は8月にもつてきている。すなわち、8月には最大のコンディションとなるはずである。以下に述べることは、ランニングプランの説明である。

オーバー Distance Training) オーパー Distance Training) オーパー Distance Training)

ング(距離を走るトレーニング)は、1マイルを618分の速さで、214マイルの距離を走る。この

トレーニングは、ランニングプランの初期におこなうこと。その理由は、練習の強度と量を水準に適合させるため、早期に調節することが可能であるからである。またの時期には、他のより高度な練習をする必要はない。競技シーズンまで3カ月もあるからである。

したがって、最高に動きかつ走る能力を徐々に発達させる基礎の時期とみるべきで、走るコースも表面のやわらかいところを選ぶべきである。やわらかな所は、脚と背中にかかる圧力を減らすのに役立つ。『ケガ』の可能性も少ない。

○目的

— 良好な血管系、心肺系に基礎を置く。

— 有酸素能力を高める。このことは無酸素運動からの回復能力を高めることにつながる。

— ランニングのストライドとリズムを発達させる。

— 下肢の筋持久力を高める。からだの筋および軟部組織を強くする。

○処方

— 大きな選手は、213マイルを走る。

— 小さな選手は、314マイル走る。

スピードプレー (Speed Play)

スピードプレー(速い走り)は、110ヤードから220ヤードの走行で速度を徐々に増加させるもので、距離は112マイルの距離を大股歩きと走行を交互に入れる。しかし、からだの状態が向上するにしたがい大股の速歩は距離を減らしていく。大股歩きの速度、走行速度は、自身がつも最高の速度の60175%とする。無駄な力を抜き、腕の振りを大きく、膝をしっかりとしておこなうこと。

○目的

— 有酸素能力を高める。

— ゲーム中の停止と動き等の動作の向上。

— 無酸素運動負荷のエネルギー代謝を発達させる。

— トレーニングにおける次の段階の基となる。

○処方

— 大きな選手は、2マイル走る。

— 小さな選手は、3マイル走る。

— ヒルランニングと110ヤード走

この方法は、UCLAのJim Bush監督とフィールドコーチによつて開発された。この方法は、下半身の強さと力を伴う走りの能力を高めるもので、効果は大きい。無酸素的能力を非常に高める。

UCLA フットボール 夏の体の調整の要約			
期 間	ウエイトトレーニング	ランニング	速度/力/機敏さ
周期 I 5月14日 21日 28日	使用する持ち上げの計画の型を選択：全身、分割、変則の分割。この期間は、徐々に体を準備し、強さと力を最大に発達させることのできる基礎を作る時である。	目標は、有酸素的基礎を発達させ、無酸素的エネルギーシステムを強調しはじめることである。走ること自分自身を鍛えることを確認せよ。キャンプが始まる前に、激しく走る時間はまだある。	この周期の間に、同様の動きが競技の中で発見した活動に参加するべきである。バスケットボール、ハンドボール、ラケットボール、パワーバレーボール、テニスのようなレクリエーションスポーツは、全て活動を保つのによい型の運動である。
周期 II 6月4日 11日 18日	これは、練習の量と強度を増加して、強さを向上させる時期である。相対的に軽度のウエイトと高頻度の反復の運動処方に従うこと。	丘登り/バヤードストライド走トレーニングを始める。体の状態が向上するにつれ、始めはゆっくり、徐々に強度を高める。自分自身で走ることを確認せよ。キャンプが始まる前に激しく走る時間はまだある。	あなたの活動の保持、及び動きと身体調節の向上をするレクリエーション的スポーツに参加し続ける。楽しめ！
周期 III 6月25日 7月2日 9日	この周期において、運動量を減少し、運動強度を増加し始める。特別な運動処方の指標として練習の中で使っているウエイトの合計量を増加する。	徐々にランニングの強度を増加し始める。練習の為に規定された時間のわくに従う。走りのスピードを増加し、回復に要する時間を減少する。	速度/力/機敏さを向上するのに役立つ運動が練習の中で統合される。競技の中であなたに必要となる時性を開発するのに役立つ運動を選ぶ。
周期 IV 7月16日 23日 30日	今や身体は、最高のトレーニングウエイトでの練習に準備されている。各々の運動の実行における技術に満足してはならない。しかし、完全なる技術と最高のトレーニングウエイトの両方を統合しなさい。自分自身に挑戦せよ。	練習と回復の為に規定された運動時間のわくに従っていることを確認せよ。ランニングの姿勢に集中し、着実に制限されたもとで走っていることを確認しなさい。	どの弱点領域でも向上するのに役立つ特別な運動をやり続ける。ウエイトトレーニングの前にこれらの運動をすることを確認する。あなたは相対的に新鮮になるべきである
周期 V 8月6日 13日	トレーニングウエイトを減少し、反復回数を増加することにより練習を少なくする。同様のセットと反復を使用した時、以前の周期より高い強度で練習をするべきである。	今からは、最高の身体条件にあるべきである。キャンプの為に自分自身を準備するために練習を次第に少なくして、精練し始める。	競技で用いる特別な活動と動きの型を働かせる。キャンプと激しい練習の為に自分自身を準備する。

ヒルランニング(Hill Running)

下半身を強くするのに大きな効果がある。家やトレーニング場の近くに、50〜70%の傾斜を持つ丘を見つけて、ゆっくりはじめて、丘を走る回数と丘を走り登る距離を徐々に増す。丘を走り登ったら降りる時は歩く。からだを前傾に保ち、膝を高く上げ、腕の振りにはゆるく無駄な力を抜き走ることに集中する。

○目的

脚の強さと力を発達させる。
一定範囲内の走りの能力を高める。
からだ全体の能力を向上させる。

○処方

大きな人は、おおむね、80〜200ヤード、小さな人は、240〜300ヤード走る。
脚が堅くしまってきたときは中止する。
走り登る回数を10回まで徐々に増す。
各走り後は、丘を歩いて降りる。

110ヤード、ストライド(110-Yard Strides)

正しいランニング法にもとづいてストライド走をおこなう。全力疾走ではないが、どの瞬間においても方向を変えることのできる速度でおこなう。無駄な力を抜いて、

各ストライド走の後は、スタート地点まで早走で戻ってくることに。

○目的

ランニングの走りの巾を向上する。
歩行中のからだの制御を高める。
からだ全体の能力を高める。

○処方

10回の110ヤードストライド走をおこなうこと。
走る速度を徐々に増していく。目標時間は、12〜20秒である。
常に意識しておこなうこと。
60〜90秒以内で出発点に戻ってくることに。

その他のランニング計画

次に述べる計画は、ゲームの前1〜2カ月のプランである。したがって、からだの状態が向上したあとの方法であり、練習の中で実施されるべき計画である。強度も高いので、最大限に注意しておこなうべきである。

○目的

最大の無酸素条件のレベルを発達させる。
実践においてからだが高調であることを確認しておくこと。
向上したからだの状態を調節する。

220ヤードストライド走の反復

からだを暖くしておくこと。45秒間歩いたのち、220ヤードストライド走をおこなう。もう1回220ヤードをくり返す。正しい姿勢で走ることを忘れてはならない。

〇処方

大きな選手は、6〜10回連続しておこないストライド速度は、それぞれ220ヤードで36〜40秒間である。

小さな選手は、8〜12回連続しておこない各220ヤードの時間は32〜36秒である。

60〜90ヤードの加速疾走

まずからだを暖めること、軽走20〜30ヤード、大股走20〜30ヤード、全力疾走20〜30ヤードである。速度が増しはじめたら無駄な力を抜いて、走りに集中すること。正しい前傾姿勢、高く膝を上げ、素早い腕の振りを充分におこなうこと。

〇処方

大きな選手は、10〜12回くり返す。

小さな選手は、14〜16回くり返す。

40〜60ヤード全力疾走の反復

からだを暖くしておく。40〜60ヤードの全力疾走を4回おこなう。1回1回正しく走ること。4回の40〜60ヤード全力疾走を1セット

を完全にやり終えた後に、1〜2分間の休息をする。

〇処方

大きな選手は、4〜6回のセット（16〜24回の全力疾走）。

小さな選手は、5〜7回のセット（20〜35回の全力疾走）。

パワー、スピード、敏捷性の計画 (power, speed, and, Agility Program)

素早く走ることや力あるいは素早く動く能力は、成功の機会を非常に高めることができる。これらの能力は、今までのトレーニングによって向上させてきた。恐らくゲームでこれらの能力を発揮することができプレーに役立つであろう。これらの能力を高める運動の実践は、適切な技術で実施することが最も大切である。集中力をだすことである。もし膝や背中が悪いというように肉体的な限界を感じたならば、注意することで、時には、全てのトレーニングを中止する必要がある。

パワー運動 (Power Exercises) 深いとび上がり (Depth Jump)

およそ26cmの高さの箱、あるいは椅子を用意する。箱または椅子の上から、とび降りる着地と同時にできるだけ高く、できるだけ素

早く上方にとび上がる。上にとぶ時、膝を胸部

までもっていき、また、踵をお尻までもっていき、とび上がる動作と一緒に腕を使

って協同動作を充分におこなうこと。

〇処方

1週間に1〜2日、20〜40回くり返す。規定された回数まで徐々に増していくこと。

上方へのとび越し (Hop Over)

1〜2フィートの高さのベンチを用いる。できる限り早く、ベンチの側方にとび越える。

（ベンチの横から横に）、膝を胸部に踵をお尻にもってくる。敏捷におこなうこと。

〇処方

1週間に1〜

1週間の全身プログラム練習表 サイクルⅡ

月	火
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hints: Line-men- 190 Yards Backs, Receivers- 240 Yards III. Weight Training: Base Exercises-Power Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. 110 Yard Sprints: Line-men- 18 to 20 seconds Backs/ Receivers- 16 to 18 seconds III. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racketball, etc. IV. Cool Down: Breathing and Stretch
水	木
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. 110 Yard Sprints: Line-men- 18 to 20 seconds Backs, Receivers- 16 to 18 seconds III. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racketball, etc. IV. Cool Down: Breathing and Stretch
金	土
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hints: Line-men- 180 Yards Backs, Receivers- 240 Yards III. Weight Training: Base Exercises-Power Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racketball, etc. III. Cool Down: Breathing and Stretch

1週間の全身プログラム練習表 サイクルⅠ

月	火
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racket Ball, etc. III. Speed Play or Over Distance Training Line-men- 1 to 2 miles Backs/Receivers- 2 to 3 miles IV. Cool Down: Breathing and Stretch
水	木
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racket Ball etc. III. Speed Play or Over Distance Training Line-men- 1 to 2 miles Backs/Receivers- 2 to 3 miles IV. Cool Down: Breathing and Stretch
金	土
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racket Ball etc. III. Speed Play or Over Distance Training Line-men- 1 to 2 miles Backs/Receivers- 2 to 3 miles IV. Cool Down: Breathing and Stretch

1 週間の全身プログラム練習表 サイクルⅣ	
月	火
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 Yards Backs, Receivers- 240 Yards III. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms IV. Cool Down: Breathing and Stretching	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Speed/Power/Agility: Specific to your needs III. 110 Yard Strides: Linemen- 14 to 16 seconds Backs, Receivers- 12 to 14 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch
水	木
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms III. Cool Down: Breathing and Stretching	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. 110 Yard Strides: Linemen- 14 to 16 seconds Backs, Receivers- 12 to 14 seconds III. Cool Down: Breathing and Stretch
金	土
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 Yards Backs, Receivers- 240 Yards III. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms IV. Cool Down: Breathing and Stretching	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Speed/Power: Specific to your needs III. Cool Down: Breathing and Stretch

1 週間の全身プログラム練習表 サイクルⅢ	
月	火
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 to 240 Yards Backs, Receivers- 240 to 300 Yards III. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Speed/Power/Agility: Specific to your needs III. 110 Yard Strides: Linemen- 16 to 18 seconds Backs, Receivers- 14 to 16 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch
水	木
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. 110 Yard Strides: Linemen- 16 to 18 seconds Backs, Receivers- 14 to 16 seconds III. Cool Down: Breathing and Stretch
金	土
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 to 240 Yards Backs, Receivers- 240 to 300 Yards III. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/ Neck, Arms IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Repetition 220 Yard Strides III. Speed/Power/Agility: Specific to your needs IV. Cool Down: Breathing and Stretch

2日、30秒間に416セットおこなう。規定回数まで徐々に回数を増す。

パワージャンプ (Power Jump)

着地面に、やわらかな物をひく。立位から3回連続して水平ジャンをおこなう。両足を同時に踏み出す。とぶ時に膝を胸壁に踵をお尻にもつてくる。できる限り高く、遠くにとぶ。とぶ動作を腕の協同動作でおこなう。

○処方

1週間に11度、416回くり返しておこなう。規定の回数まで徐々に回数を増していく。

階段登り (Sodium Steps or Hills)

階段や丘の下

から頂上まで、できる限り早く全力で登る。階段登りは、1段おきにとび越すこととし、股関節を脚を広げるようにする。腕の振りも充分におこなうこと。また登りに対して難度をもちたすため、腕を体側につけて、腕を使わないでおこなうことも試みてみる。

○処方

1週間に112日、10回くり返す。規定回数に達するまで徐々に回数をあげる。

これらの運動をおこなう時、もし膝や背中の障害がある場合には、この計画の一部あるいは、全く除外することを考える。これらの事柄について、疑問があれば、トレーナーと相談すること。

敏捷運動 (Agility Exercises) 前進運動 (Progression)

51015ヤード、または1012030ヤードの線を引き、0ヤードラインからはじめる。正しい姿勢で、できるだけ早く510ヤード進み、ラインを踏んで、出発点まで戻ってくる。すぐに1530ヤード進んで出発点まで戻ってくる。これが1回の反復数である。

○処方

走る方法として、背走、すり足、全反疾走でおこない、1週間に112日、416回くり返す。

側方すり足 (Side Shuffle)

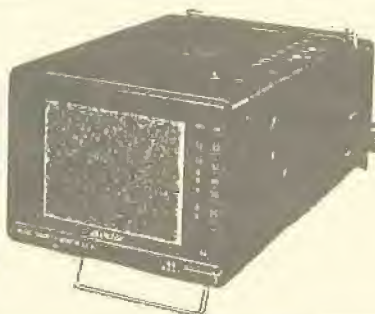
510ヤード離して線を引くか、



Victor

今日のヒーローは
背番号6。

ヒーローになる選手は、どこか輝いている。
新発売のコンパクトカラー「6inch Magazine」も、ファッショナブルでスポーティで、感度バツグンのパーソナルタイプ。輝いてるナ。



ハンドボール200を満たす

Magazine 6inch

6型コンパクトカラーテレビ

CX-60

標準価格 79,800円 (AC電源付)

1 週間の分割プログラム練習表 サイクル I		1 週間の全身プログラム練習表 サイクル V	
月	火	月	火
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights Base Exercises-Power, Legs Supplemental-Legs, Back/Neck III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights Base Exercises-Chest/Shoulders Supplemental-Chest/Shoulders, Arms Speed Play or Over Distance Training Linemen- 1 to 2 miles Bucks/Receivers- 2 to 3 miles IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 Yards Bucks, Receivers- 240 Yards III. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms IV. Cool Down	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. 110 Yard Strides Linemen- 14 to 16 seconds Bucks, Receivers- 12 to 14 seconds III. Repetition 40-60 Yard Sprints IV. Cool Down
水	木	水	木
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racket ball, etc. III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights Base Exercises-Power, Legs Supplemental-Legs, Back/Neck III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weight Training: Base Exercises-Power Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms IV. Cool Down	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. 110 Yard Strides Linemen- 14 to 16 seconds Bucks, Receivers- 12 to 14 seconds IV. Cool Down
金	土	金	土
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights Base Exercises-Chest/Shoulders Supplemental-Chest/Shoulders, Arms III. Speed Play or Over Distance Training Linemen- 1 to 2 miles Bucks/Receivers- 2 to 3 miles IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racket ball, etc. III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 Yards Bucks, Receivers- 240 Yards III. Weight Training: Base Exercises-Power, Legs, Chest/Shoulders Supplemental-Legs, Chest/Shoulders, Back/Neck, Arms IV. Cool Down	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. 110 Yard Strides Linemen- 14 to 16 seconds Bucks, Receivers- 12 to 14 seconds III. Repetition 40-60 Yard Sprints IV. Cool Down

円錐を用いる。
1つのラインから、次のラインまで、姿勢を低くして、足を交差させないよう
に、できるだけ早く、ステップ（すり足）をおこなう。
○処方
1週間に11日、416回
2日、416回

反復する。
すり足—全力疾走—すり足—
全力疾走 (Shuttle — Sprint — Shuttle — Sprint)
右側に10ヤードすり足をおこない、続いて同じ方向に10ヤード全力疾走をする。止まり左側に10ヤードすり足をおこない、続いて出発点まで10ヤード全力疾走する。これで1回の反復に相当する。
○処方
1週間に11日、2回、416回反復する。
全力疾走計画 (Sprinting Program)
以下に述べることは、走る速度を高めるために役立つプログラムである。これらの運動を次から次におこなう。
ハーフ速度での40—60ヤードストライド走 (Half speed 40—60 Yard Strides)
からだをほぐしながら、徐々にスピードをだして40—60ヤード走る。
○処方
416回のストライド走をおこなう。
腕を振りながら膝を高く上げる (High Knees with Arm Pump)
膝を胸壁まで持ち上げながら、

滋養強壯剤

キョーレオピン®

効能・効果

①滋養強壯 ②虚弱体質 ③肉体的疲労 ④病後の体力低下 ⑤胃腸障害 ⑥栄養障害 ⑦発熱性消耗性疾患 ⑧妊娠初期などの場合の栄養補給

薬用人参・牛黄・大森製剤

レオピン®

ファイブ

湯水製薬株式会社

〒553 大阪市東淀川区福島3丁目1番39号 電話(45)890149
〒107 東京都千代田区三越町1丁目3番12号 電話(23)333166

1 週間の分割プログラム練習表 サイクルⅢ		1 週間の分割プログラム練習表 サイクルⅡ	
月	火	月	火
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 160 to 240 Yards Backs/Receivers- 240 to 300 Yards III. Weight: Base Exercises- Power Legs Supplemental- Legs, Back/Neck IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises- Chest/Shoulders Supplemental- Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides Linemen- 16 to 18 seconds Backs/Receivers- 14 to 16 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 160 Yards Backs/Receivers- 240 Yards III. Weights: Base Exercises- Power Legs Supplemental- Legs, Back/Neck IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises- Chest/Shoulders Supplemental- Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides: Linemen- 18 to 20 seconds Backs/Receivers- 15 to 18 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch
水	木	水	木
I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Speed/Power/Agility Specific to your needs III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 to 240 Yards Backs/Receivers- 240 to 300 Yards III. Weight: Base Exercises- Power, Legs Supplemental- Legs, Back/Neck IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racketball, etc. III. Cool Down: Breathing and Stretching	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 Yards Backs/Receivers- 240 Yards III. Weights: Base Exercises- Power, Legs Supplemental- Legs, Back/Neck IV. Cool Down: Breathing and Stretch
金	土	金	土
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises- Chest/Shoulders Supplemental- Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides Linemen- 16 to 16 seconds Backs/Receivers- 14 to 16 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Speed/Power/Agility Specific to your needs III. Repetition 220 Yard Strides IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises- Chest/Shoulders Supplemental- Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides: Linemen- 18 to 20 seconds Backs/Receivers- 16 to 18 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Recreational Sports: Basketball, Handball, Racket ball, etc. III. Cool Down: Breathing and Stretch
1 週間の分割プログラム練習表 サイクルⅣ		<p>決めた場所を走る。同時に、無駄な力を抜いて、腕を振る。20ヤードを10歩で走る。</p> <p>○処方 4、6回、20ヤード走る。</p> <p>加速 (Acceleration) 走</p> <p>ゆっくりとスタートして徐々に速度を上げていく。加速が止まるにつれて、右膝を胸壁に持ち上げ、左足でとび上がる。とび上がる腕の動きも同調させる。右足が着地したら、すぐに連続してとび上がる。</p> <p>○処方 4、6回、30ヤードの間をくり返す。</p> <p>スタート (Starts)</p> <p>アメリカのスポーツトレーナーは、日本と較べ総合的であり、合理的なものである。トレーニングがショー的なものではなく、実質的であることもみのがせない。私が今回学んできたことは、あくまでアメリカのスポーツの表面をみただけ過ぎないが、少なくともスポーツが持つ要因をトータルとし</p> <p>3点支持の構えから、10ヤードを全力で走る。構えは、姿勢を低くする。</p> <p>○処方 これらのスタートを4、6回くり返す。</p> <p>連載の最後</p>	
月	火		
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 Yards Backs/Receivers- 240 Yards III. Weight: Base Exercises- Power, Legs Supplemental- Legs, Back/Neck IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises- Chest/Shoulders Supplemental- Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides Linemen- 14 to 16 seconds Backs/Receivers- 12 to 14 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch		
水	木		
I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Speed/Power/Agility Specific to your needs III. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Hills: Linemen- 180 Yards Backs/Receivers- 240 Yards III. Weights: Base Exercises- Power, Legs Supplemental- Legs, Back/Neck IV. Cool Down: Breathing and Stretch		
金	土		
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch II. Weights: Base Exercises- Chest/Shoulders Supplemental- Chest/Shoulders, Arms III. 110 Yard Strides Linemen- 14 to 16 seconds Backs/Receivers- 12 to 14 seconds IV. Cool Down: Breathing and Stretch	I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch II. Speed/Power/Agility Specific to your needs III. 60-90 Yard Acceleration Sprints IV. Cool Down: Breathing and Stretch		

1 週間の交互プログラム練習表 サイクル I			
月		火	
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch		I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch	
II. Weights:		II. Weights:	
Week 1	Week 2	Week 1	Week 2
B- Chest/Shoulders	Power, Legs	B- Power, Legs	Chest/Shoulders
S- Chest/Shoulders	Back/Neck	S- Back/Neck	Chest/Shoulders
III. Cool Down: Breathing and Stretch		III. Speed Play or Over Distance Training	
		Line-men- 1 to 2 miles	
		Backs/Receivers- 2 to 3 miles	
		IV. Cool Down: Breathing and Stretch	

1 週間の分割プログラム練習表 サイクル V			
月		火	
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch		I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch	
II. Hills:		II. Weights:	
Line-men- 160 Yards		Base Exercises-Chest/Shoulders	
Backs/Receivers- 240 Yards		Supplemental-Chest/Shoulders, Arms	
III. Weights:		III. 110 Yard Strides	
Base Exercises-Power, Legs		Line-men- 14 to 16 seconds	
Supplemental-Legs, Back/Neck		Backs/Receivers- 12 to 14 seconds	
IV. Cool Down: Breathing and Stretch		IV. Cool Down: Breathing and Stretch	

水		木	
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch		I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch	
II. Weights:		II. Weights:	
Week 1	Week 2	Week 1	Week 2
B- Chest/Shoulders	Power, Legs	B- Power, Legs	Chest/Shoulders
S- Chest/Shoulders	Back/Neck	S- Back/Neck	Chest/Shoulders
III. Recreational Sports:		III. Speed Play or Over Distance Training	
Basketball, Handball, Racketball, etc.		Line-men- 1 to 2 miles	
IV. Cool Down: Breathing and Stretch		Backs/Receivers- 2 to 3 miles	

水		木	
I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch		I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch	
II. Recreation 40-60 Yard Sprints		II. Hills:	
III. Cool Down: Breathing and Stretch		Line-men- 160 Yards	
		Backs/Receivers- 240 Yards	
		III. Weights:	
		Base Exercises-Power, Legs	
		Supplemental-Legs, Back/Neck	
		IV. Cool Down: Breathing and Stretch	

金		土	
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch		I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch	
II. Weights:		II. Recreational Sports:	
Week 1	Week 2	Basketball, Handball, Racketball, etc.	
B- Chest/Shoulders	Power, Legs	III. Cool Down: Breathing and Stretch	
S- Chest/Shoulders	Back/Neck		
III. Cool Down: Breathing and Stretch			

金		土	
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch		I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch	
II. Weights:		II. Repetition 40-60 Yard Sprints	
Base Exercises-Chest/Shoulders		III. Cool Down: Breathing and Stretch	
Supplemental-Chest/Shoulders, Arms			
III. 110 Yard Strides			
Line-men- 14 to 16 seconds			
Backs/Receivers- 12 to 14 seconds			
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			

て受けとめ、トレーニングをしていことが考になつた。すなわち、単に精神主義や技術主義でないことはたしかである。スポーツ技能を高めるためには、個人の向上を基として、個人の可能性を引き出し、排戦させることに着眼しているといえよう。まさにエネルギーギッシュである。トレーニングをなまければ、スポーツをする資格を失う。トレーナーの処方箋に従つて努力をすれば、技能を伸ばすことができる。チーム力を増すことができる。選手とトレーナーの信頼関係は、かなり高いものがある。信頼し、努力すれば成巧につながる。

セルス・オリンピックで、日本の選手の競技する姿をみて、精神面で欠陥があることを指摘された。競技で結果された力が発揮されないことや自己に責任を持たないことは、誠に残念なことではあるが、トレーニングをする過程に問題があるようにも思われるし、スポーツをおこなう社会背景が選手育成にも影響されよう。

日本のハンドボールの場合、選手育成の土台は、かなり貧弱である。現場中心主義が物語っている。中枢部の指導性がなければ、ナショナルチームは育たない。したがって、選手育成の責任の存在さえ薄らいでいくし、狐独な戦いへと発展せざるをえない。これらの問題の解決にはかなりの時間が費やされるであろうが、少なくとも選手の育成に当っては、スポーツの持つ本質を充分に理解して、総合的に指導することを痛感する。

アメリカのトレーニング法が、即日本の選手達に適用するとはかぎらないが、スポーツがもつ特性を充分に吟味し、指導者と選手が信頼できる状態でトレーニングに励むことこそ重要な要因となるのではなからうか。

オリンピックがもつ幻想のスポーツの祭典から多くの人を知り、また失ったことは、私にとって今後の歩む道として、喜びでもあるが、反面苦しみでもある。しかし世界のスポーツ界は、過し日の喜

びや反省をもとに即動きだしている。日本のハンドボールがどこまで国際的に追いつくかは、総力に依頼するしなない。指導者、選手達がより豊かな感情と知識をもち、立ち向かう姿が基本とならう。

アメリカのトレーニングの中には、すでにリラクゼーションが取り入れられている。これは精神的な緊張を取り除くことやトレーニングでの肉体的緊張を弛緩させる方法で、主運動である筋力トレーニング、心肺機能トレーニングの効果をも高めるためのものである。しかも、スポーツで必要とする創造性を高め、技能開発にも役立つことができると思われる。

このリラクゼーションは日本でも最近知るところである。すなわちスパーリングである。このようにトレーニングの一方法の効果を一層高めるためのものではあるが、もう一歩進めて考えることも必要であらう。

スポーツする者が全て健康であるとは限らない。自己に内在する器官の疾患がある場合がある。このような状態はトレーニングの効果も半減しよう。疾患の治療、あるいは予防の立場にたつて、より合理的にトレーニング効果をねらうことも必要であると考えらる。

1 週間の交互プログラム練習表 サイクルⅣ						
月			火			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Weights:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	
S- Back/Neck	Chest/Shlds,	Back/Neck	S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,	
	Arms			Arms		
III. Running:			III. Running:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
Hill	110 Yd	Hills	110 Yd	Hills	110 Yd	
	Strides			Strides		
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
水			木			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Weights:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	
S- Back/Neck	Chest/Shlds,	Back/Neck	S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,	
	Arms			Arms		
III. Speed/Power/Agility			III. Running:			
Specific to your needs.			Week 1	Week 2	Week 3	
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			110 Yd	Hills	110 Yd	
			Strides		Strides	
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
金			土			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Speed/Power/Agility			
Week 1	Week 2	Week 3	Specific to your needs.			
B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	III. 60-90 Yard Acceleration Sprints			
S- Back/Neck	Chest/Shlds	Back/Neck	IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
	Arms					
III. Running:						
Week 1	Week 2	Week 3				
Hill	110 Yd	Hills				
	Strides					
IV. Cool Down: Breathing and Stretch						

1 週間の交互プログラム練習表 サイクルⅤ						
月			火			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Weights:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	
S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,	S- Back/Neck	Chest/Shlds	Back/Neck	
	Arms	Arms		Arms		
III. Running:			III. Running:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
110 Yd	Hills	110 Yd	Hill	110 Yd	Hills	
Strides		Strides		Strides		
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
水			木			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Weights:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	
S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,	S- Back/Neck	Chest/Shlds	Back/Neck	
	Arms	Arms		Arms		
III. Repetition 40-60 Yard Sprints			III. Running:			
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			Week 1	Week 2	Week 3	
			Hill	110 Yd	Hills	
				Strides		
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
金			土			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Repetition 40-60 Yard Sprints			
Week 1	Week 2	Week 3	III. Cool Down: Breathing and Stretch			
B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.				
S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,				
	Arms	Arms				
III. Running:						
Week 1	Week 2	Week 3				
110 Yd	Hills	110 Yd				
Strides		Strides				
IV. Cool Down: Breathing and Stretch						

1 週間の交互プログラム練習表 サイクルⅡ						
月			火			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Weights:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	
S- Back/Neck	Chest/Shlds	Back/Neck	S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,	
	Arms			Arms		
III. Running:			III. Running:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
Hill	110 Yd	Hills	110 Yd	Hills	110 Yd	
	Strides			Strides		
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
水			木			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Weights:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	
S- Back/Neck	Chest/Shlds	Back/Neck	S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,	
	Arms			Arms		
III. Recreational Sports:			III. Running:			
Basketball, Handball, Racketball, etc.			Week 1	Week 2	Week 3	
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			110 Yd	Hills	110 Yd	
			Strides		Strides	
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
金			土			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Recreational Sports:			
Week 1	Week 2	Week 3	Basketball, Handball, Racketball, etc.			
B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	III. Cool Down: Breathing and Stretch			
S- Back/Neck	Chest/Shlds	Back/Neck				
	Arms					
III. Running:						
Week 1	Week 2	Week 3				
Hill	110 Yd	Hills				
	Strides					
IV. Cool Down: Breathing and Stretch						

1 週間の交互プログラム練習表 サイクルⅢ						
月			火			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Weights:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	
S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,	S- Back/Neck	Chest/Shlds	Back/Neck	
	Arms	Arms		Arms		
III. Running:			III. Running:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
110 Yd	Hills	110 Yd	Hill	110 Yd	Hills	
Strides		Strides		Strides		
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
水			木			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Weights:			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 1	Week 2	Week 3	
B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	B- Power, Legs	Chest/Shlds	Power, Legs	
S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,	S- Back/Neck	Chest/Shlds	Back/Neck	
	Arms	Arms		Arms		
III. Speed/Power/Agility			III. Running:			
Specific to needs.			Week 1	Week 2	Week 3	
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			Hill	110 Yd	Hills	
				Strides		
IV. Cool Down: Breathing and Stretch			IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
金			土			
I. Warm-up: Rope, Abdominals, Stretch			I. Warm-up: Jog, Abdominals, Stretch			
II. Weights:			II. Speed/Power/Agility			
Week 1	Week 2	Week 3	III. Repetition 220 Yard Strides			
B- Chest/Shlds.	Power, Legs	Chest/Shlds.	IV. Cool Down: Breathing and Stretch			
S- Chest/Shlds.,	Back/Neck	Chest/Shlds.,				
	Arms	Arms				
III. Running:						
Week 1	Week 2	Week 3				
110 Yd	Hills	110 Yd				
Strides		Strides				
IV. Cool Down: Breathing and Stretch						

各地の記録から

佐賀県春季総合選手権

(4月21日/神埼農高)

佐賀教員

龍登園ク

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

佐賀教員

市和歌山商

御坊ク

和歌山医大

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

和歌山商

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

御坊商工

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

岩出A

盛岡商友会

花巻ク

竹桜ク

三英会

白梅

関東高校

郷北高

川口工高

筑波大

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

春日部工

[illegible]

佐世保ク	24	19	龍登園ク
(長崎)			(佐賀)
熊本教員	23	22	鹿児島教員
(熊本)			(鹿児島)
▼2回戦	40	18	新日鉄
本田研熊本			
(熊本)			
全宮崎	31	20	佐賀教員兼
大電会	35	28	佐世保ク
熊本県教員	キケン		浦添ク
			(沖縄)
▼準決勝			
本田研熊本	28	25	全宮崎
大電会	29	27	熊本県教員
▼決勝			
本田技研	32		28大電会
熊本	1517	1414	

※本田技研熊本は2年連続2回目の優勝。

【戦評】男子決勝は、本田技研熊本と初戦で昨年九州国体優勝の北九州クラブを破り波に乗る大電会との対戦となった。前半15分まで本田技研は大電会の闘志あふれるブレイにリズムに乗れずリードを許していたが、20分に同点に追いつくと片山、長野の連攻、ロングで突き放し、前半は両チームとも同じような攻防をくり返していたが、10分頃から大電会の足が止まったところを本田技研が速攻で突き放し勝負を決めた。

しかし、大電会は最後まであきらめずクラブチームの意気を見せつけてくれた内容のある好試合であった。

(女子)

佐世保ク	24	19	龍登園ク
(長崎)			(佐賀)
熊本教員	23	22	鹿児島教員
(熊本)			(鹿児島)
▼2回戦	40	18	新日鉄
本田研熊本			
(熊本)			
全宮崎	31	20	佐賀教員兼
大電会	35	28	佐世保ク
熊本県教員	キケン		浦添ク
			(沖縄)
▼準決勝			
本田研熊本	28	25	全宮崎
大電会	29	27	熊本県教員
▼決勝			
本田技研	32		28大電会
熊本	1517	1414	

※本田技研熊本は2年連続2回目の優勝。

【戦評】男子決勝は、本田技研熊本と初戦で昨年九州国体優勝の北九州クラブを破り波に乗る大電会との対戦となった。前半15分まで本田技研は大電会の闘志あふれるブレイにリズムに乗れずリードを許していたが、20分に同点に追いつくと片山、長野の連攻、ロングで突き放し、前半は両チームとも同じような攻防をくり返していたが、10分頃から大電会の足が止まったところを本田技研が速攻で突き放し勝負を決めた。

しかし、大電会は最後まであきらめずクラブチームの意気を見せつけてくれた内容のある好試合であった。

(女子)

佐世保ク	24	19	龍登園ク
(長崎)			(佐賀)
熊本教員	23	22	鹿児島教員
(熊本)			(鹿児島)
▼2回戦	40	18	新日鉄
本田研熊本			
(熊本)			
全宮崎	31	20	佐賀教員兼
大電会	35	28	佐世保ク
熊本県教員	キケン		浦添ク
			(沖縄)
▼準決勝			
本田研熊本	28	25	全宮崎
大電会	29	27	熊本県教員
▼決勝			
本田技研	32		28大電会
熊本	1517	1414	

※本田技研熊本は2年連続2回目の優勝。

【戦評】男子決勝は、本田技研熊本と初戦で昨年九州国体優勝の北九州クラブを破り波に乗る大電会との対戦となった。前半15分まで本田技研は大電会の闘志あふれるブレイにリズムに乗れずリードを許していたが、20分に同点に追いつくと片山、長野の連攻、ロングで突き放し、前半は両チームとも同じような攻防をくり返していたが、10分頃から大電会の足が止まったところを本田技研が速攻で突き放し勝負を決めた。

しかし、大電会は最後まであきらめずクラブチームの意気を見せつけてくれた内容のある好試合であった。

(女子)

佐世保ク	24	19	龍登園ク
(長崎)			(佐賀)
熊本教員	23	22	鹿児島教員
(熊本)			(鹿児島)
▼2回戦	40	18	新日鉄
本田研熊本			
(熊本)			
全宮崎	31	20	佐賀教員兼
大電会	35	28	佐世保ク
熊本県教員	キケン		浦添ク
			(沖縄)
▼準決勝			
本田研熊本	28	25	全宮崎
大電会	29	27	熊本県教員
▼決勝			
本田技研	32		28大電会
熊本	1517	1414	

※本田技研熊本は2年連続2回目の優勝。

【戦評】男子決勝は、本田技研熊本と初戦で昨年九州国体優勝の北九州クラブを破り波に乗る大電会との対戦となった。前半15分まで本田技研は大電会の闘志あふれるブレイにリズムに乗れずリードを許していたが、20分に同点に追いつくと片山、長野の連攻、ロングで突き放し、前半は両チームとも同じような攻防をくり返していたが、10分頃から大電会の足が止まったところを本田技研が速攻で突き放し勝負を決めた。

しかし、大電会は最後まであきらめずクラブチームの意気を見せつけてくれた内容のある好試合であった。

(女子)

佐世保ク	24	19	龍登園ク
(長崎)			(佐賀)
熊本教員	23	22	鹿児島教員
(熊本)			(鹿児島)
▼2回戦	40	18	新日鉄
本田研熊本			
(熊本)			
全宮崎	31	20	佐賀教員兼
大電会	35	28	佐世保ク
熊本県教員	キケン		浦添ク
			(沖縄)
▼準決勝			
本田研熊本	28	25	全宮崎
大電会	29	27	熊本県教員
▼決勝			
本田技研	32		28大電会
熊本	1517	1414	

※本田技研熊本は2年連続2回目の優勝。

【戦評】男子決勝は、本田技研熊本と初戦で昨年九州国体優勝の北九州クラブを破り波に乗る大電会との対戦となった。前半15分まで本田技研は大電会の闘志あふれるブレイにリズムに乗れずリードを許

(男子) (5月23・26日／小松市女高、小松明峰高)	石川県高校総体									
	光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光
	華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華
	20	17	22	17	19	17	13	8	15	12
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝
光	洛	光	東	東	東	東	東	東	光	洛
華	西	華	稜	陽	陽	陽	陽	陽	華	西
20	17	22	17	19	17	13	8	15	12	17
▼決勝	▼決勝	○Aゾーン	▼1回戦	▼2回戦	▼準決勝	東宇治	東宇治	東宇治	東宇治	▼決勝

— 26 —

健康一番
OMRON

名プレイヤーは、
健康大好き

オムロン電子体温計の技術
を磨いて、健康管理を
怠らなかりに、試合で珍
プレーを繰り出すのは困り
ますね。オムロンのけんくん
くんなら、健康のバロ
メータともいえる体温チェッ
クが手軽に。好プレーにつ
ながるコンディショニング
をお手伝いします。

大きなデジタル、高精度。

お求めやすい電子体温計。



●0.01℃単
位の4ケタ表示

●±0.1℃の測定精度で高
精度に検温 ●からだの異状をや
さしくお知らせするお熱マークつき

オムロン 電子体温計

けんくん

MC-7¥1,450

医療器具番号 59B 1284

立石電機株式会社 健康医用機器事業本部 〒105 東京都港区虎ノ門3-4-10 虎ノ門35森ビル TEL 03(436)7092

新型すばらしいハンドリング

ジュニア世界選手権(1981男子)★アジア大会(1982男子)公式試合球
東京・メキシコ・ミュンヘン・モスクワ・ロサンゼルスと5回オリンピックの公式試合球に世
界でたびたび選ばれた、ミカサの技術が、この「新型」にすみずみ込め込まれ、すばら
しいハンドリングが約束されています。



日本ハンドボール協会
検定球



国際ハンドボール連盟
公認球

★
MIKASA®

明星ゴム工業株式会社
広島・東京・大阪・名古屋・福岡

告知板

「エッセン」の日程決まる

7月24日に来日する西ドイツブンデス・リガの強豪チーム「エッセン」と対戦する日本チームと日時、場所が決定しました。

○7月27日(土)

18:00 大阪・東淀川体育館

エッセン対湧永製薬

○7月28日(日)

15:30 京都市立体育館

エッセン対全日本男子

◎昭和60年度

各都道府県協会役員名簿②

※前号でお伝えしました中でまだ知らされてなかった各県の名簿をお伝えします。

〔北海道〕

○会長 高橋辰夫

○理事長 中村 崇

○事務局長 吉田正紀

〒064 札幌市中央区南8西2札幌星園高校内

〔岩手県〕

○会長 小田島實

○理事長 太田利彦

○事務局長 高田敏晴

〒020 盛岡市上田3-2-1 盛岡第一高校内

〔秋田県〕

○会長 松田光雄

○理事長 由利 弘

○事務局長 由利 弘

〒012 湯沢市新町27湯沢高校内

〔山形県〕

○会長 仁藤清一

○理事長 会田恒雄

○事務局長 奥山重雄

〒990 山形市上町4丁目7-14(株)山形標準内

〔福島県〕

○会長 宗形守敏

○理事長 関川正道

○事務局長 斎藤昌巳

〒960-06 伊達郡保原町元木23保原高校内

〔埼玉県〕

○会長 畑 和

○理事長 遠藤健次

○事務局長 金子永治

〒335 戸田市新曽1093 戸田高校内

〔神奈川県〕

○会長 若崎重富

○理事長 佐分正典

○事務局長 池田和男

〒232 横浜市南区三春台4 関東学院高校内

〔長野県〕

○会長 木下秀男

○理事長 加藤雅之

○事務局長 高橋重雄

〒384 小諸市紺屋町2丁目4-13

〔京都府〕

○会長 立石孝雄

○理事長 小西博喜

○事務局長 吉田博二

〒525 草津市下笠町松原289-2

〔兵庫県〕

○会長 三浦和夫

○理事長 梅田幹夫

○事務局長 畑 憲佐

〒653神戸市長田区寺池町1-4-1兵庫高校内

〔島根県〕

○会長 小路昌弘

○理事長 上田正吉

○事務局長 奥川 恵

〒695 江津市都野津町 江津高校内

〔香川県〕

○会長 森 住雄

○理事長 松原 忠

○事務局長 横井俊明

〒761高松市鬼無町山口257-1高松西高校内

〔徳島県〕

○会長 柴田嘉之

○理事長 東條 敬

○事務局長 坂井良至

〒791 松山市久万ノ台甲1485-4 松山西高校内

〔佐賀県〕

○会長 水田正文

○理事長 甲斐忠義

○事務局長 末次 功

〒842佐賀市北川副町大字本原五本柳100佐賀東高校内

〔長崎県〕

○会長 田中丸善一郎

○理事長 原田国男

○事務局長 原田国男

〒852 長崎市岩屋町637 長崎工業高校内

〔熊本県〕

○会長 後藤常男

○理事長 藤田八郎

○事務局長 島田秀四

〒860 熊本市黒髪3丁目12-16九州女学院内

〔大分県〕

○会長 脇屋長可

○理事長 福田 稔

○事務局長 一万田尚登

〒870 大分市大字西の洲 新日鉄大分製鉄所内

〔鹿児島県〕

○会長 増田 静

○理事長 堀ノ口貞男

○事務局長 岡山明弘

〒891-01 鹿児島市上福元町・鹿児島南高校内

〈訂正〉

前号でお伝えしました各委員会
の名簿の中で、「クラブ委員会」
の委員の中に訂正がありますので
お知らせ致します。

〈東北〉 豊田忠夫

〈北信越〉 山川博行

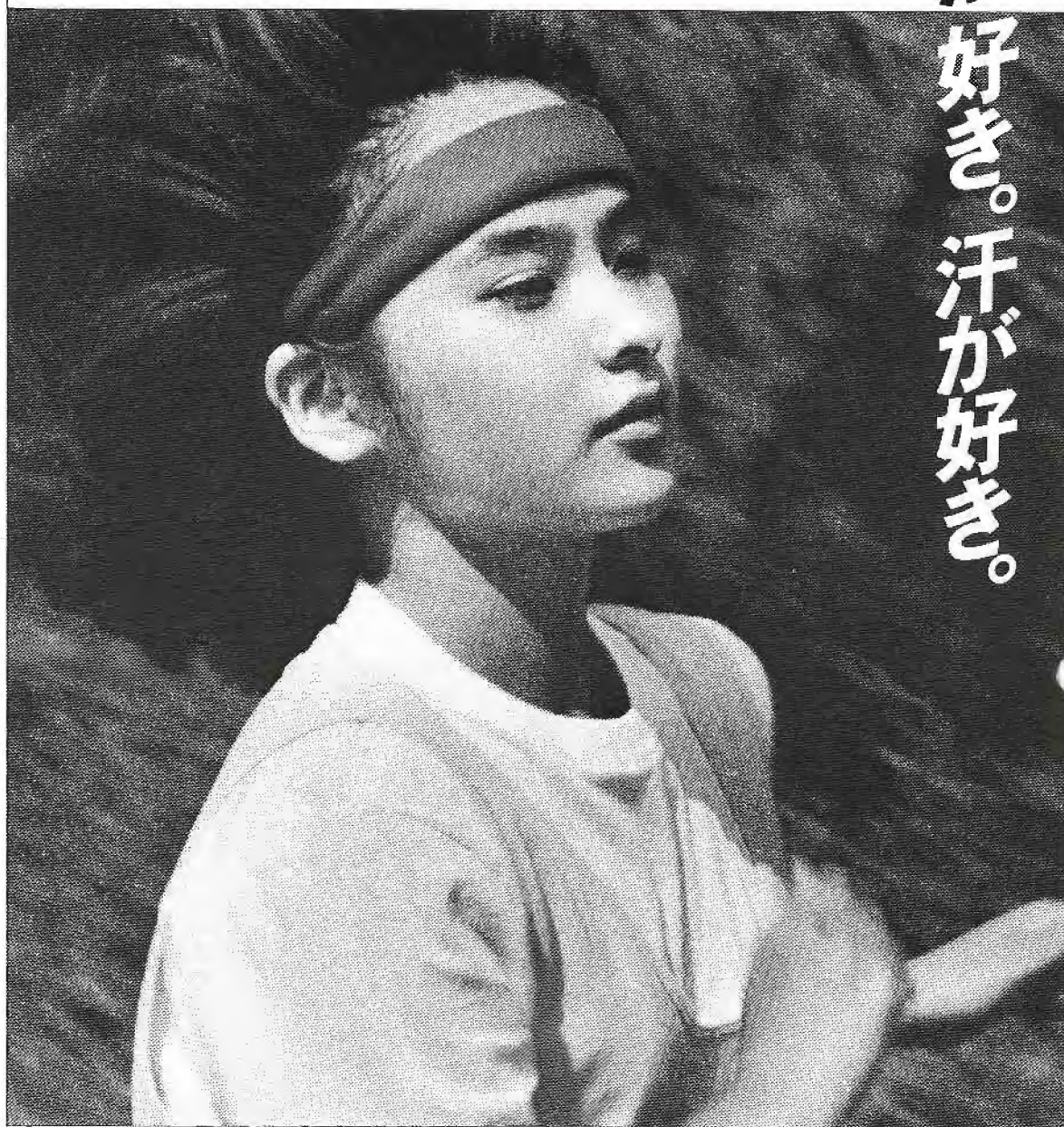
〈中国〉 未定

以上のようにご訂正下さい。

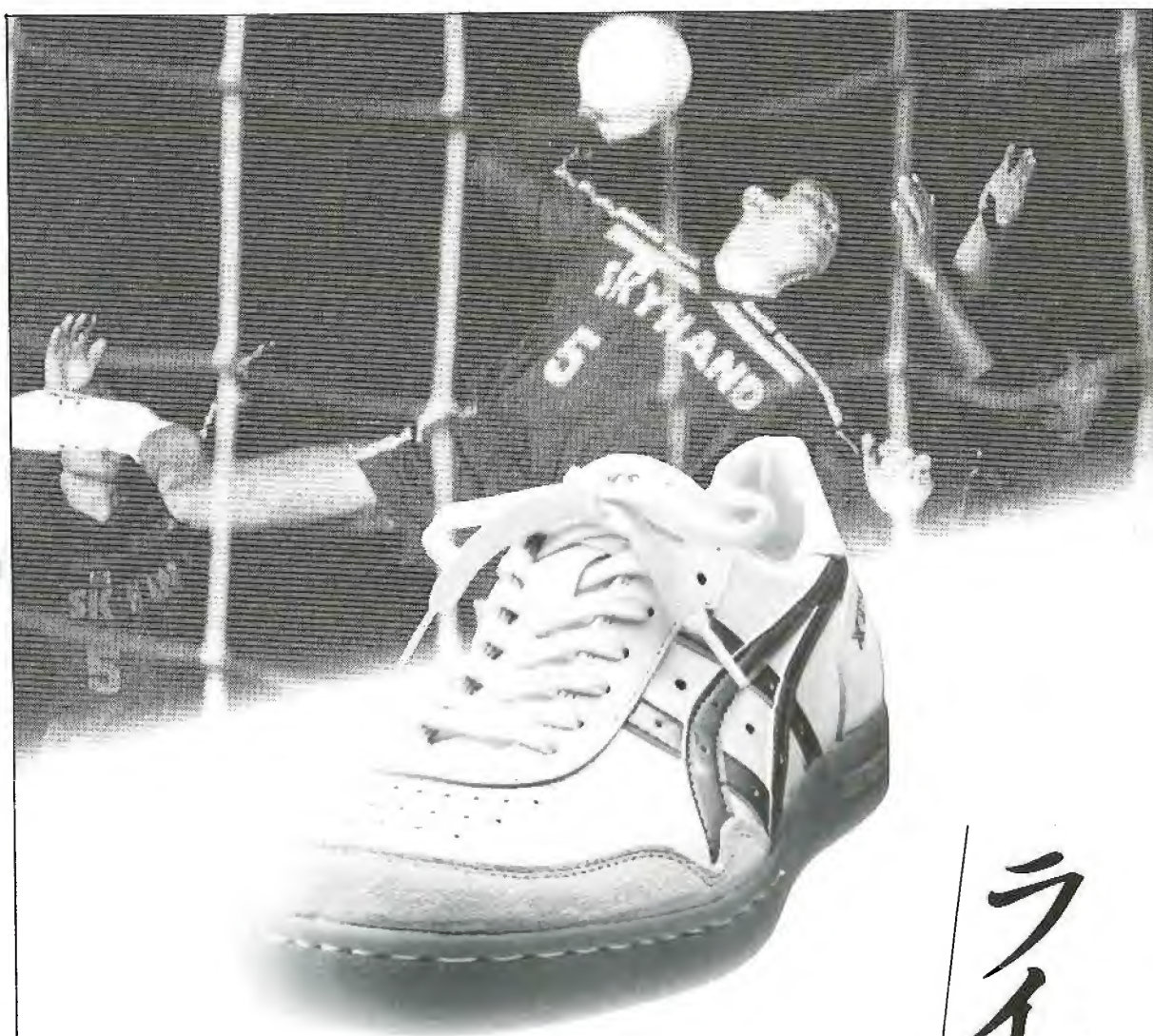
笑顔があります。涙があります。
躍動があります。記録への挑戦があります。
チームプレイの和があります。
からだを動かしていると
人生の大切なものがたくさん見えてきます。
新日鉄は、スポーツを通し
心身を鍛える皆様に声援をおくります。

 **新日本製鐵**

スポーツが
好き。汗が好き。



(財)日本ハンドボール協会編
『ハンドボール』
第二四二号
昭和四十年六月七日
第三種郵便物認可
昭和六十年六月二十五日 印刷
昭和六十年七月一日 発行



ライバルは 「世界」。

トップ選手用 スカイハンド®スペシャル

スカイハンド、スペシャルは、多くのトップ選手に履かれています。軽くてシヨック吸収性が高いE・V・A素材内蔵のカップソール力を加えると変形してフロアをとらえる底デザインなど、優れた機能がトップ選手のフットワークに100%こたえています。まさに世界と闘うための一足です。



スカイハンド、スペシャル (THH705)
■甲底はステア表革(ホワイト)、牛革ペロア(レッド ロイヤルブルー)
■ホワイト×レッド、レッド×ホワイト、ロイヤルブルー×ホワイト
■サイズ 22.5~28.0cm 標準小売価格 ¥12,800



株式会社 アシックス

東京都港区新橋一丁目 編集兼
電話 代表(一四)三六六 発行人 大野金
品番 東京六八五八 四八番
定価三百五十円
(年間購読料)
(三千三百円)